

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ д/с п.Сахзавода  
Т.И. Молокеедова  
приказ от "25" августа 2022г. № 55



**Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2022-2023 год**  
по МБДОУ д/с п.Сахзавода  
при 5-дневной рабочей неделе, с пребыванием детей в течение 10,5час.



День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макароны с маслом и сахаром	130/6/6	130/6/6	4,78	4,78	5,21	5,21	54,69	54,69	234,06	234,06	0,00	0,00	48
	печенье	20	25	1,5	1,87	1,96	2,45	14,88	17,6	83,4	104,25	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	55
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	67
Обед														
	салат овощной	45	55	0,79	0,79	3,03	4,02	4,7	5,85	47,27	61,45	19,48	19,48	1
	суп гороховый с мясом	200	250	4,61	5,77	3,35	4,19	12,56	15,7	98,88	123,60	2,5	3,13	11
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	51
	гуляш	70	80	11,68	13,63	12,48	14,56	2,28	2,66	168,3	196,35	0,39	0,46	41
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	63
	хлеб ржаной	40	50	2,8	* 3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	гренка	40	50	5,63	6,6	9,6	10,3	39,1	40,2	268,1	289,3	0	0	8
	молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,16	10,16	118	118	0,5	0,5	
Итого за день:		1317	1502	37,09	41,41	42,7	47,2	198,18	220,38	1289,68	1427,29	11,88	12,62	



День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша геркулесовая молочная	180	200	7,51	8,36	9,67	11,17	23,71	27,14	169,52	146,47	1,72	2,29	23
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	61
Завтрак 2														
	фрукты	100	100	0,9	0,9			14,0	14,0	56	56	10,0	10,0	
Обед														
	салат овощной	45	55	0,79	0,79	3,03	4,02	4,7	5,85	47,27	61,45	19,48	19,48	5
	суп вермишелевый на мясном бульоне	200	250	2,39	2,86	2,7	3,24	5,95	7,14	57,72	69,26	3,68	4,41	43
	капуста тушеная	150	180	3,17	3,80	5,15	6,17	49,56	59,47	117,69	141,23	25,5	30,6	49
	с отварным мясом	60	70	8,0	8,89	9,41	10,45	5,67	6,30	136,63	154,81	0,51	0,57	
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	62
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет	60	60	5,6	5,6	8,6	8,6	1,52	1,52	105,88	105,88	0	0	30
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	55
Итого за день:		1314	1608	40,52	49,76	44,77	52,11	214,08	261,5	1233,94	1443,31	40,43	49,1	



День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп вермишелевый молочный	180	200	4,98	5,54	1,65	1,84	17,60	19,56	105,26	116,96	0,81	0,90	18
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	58
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	67
Обед														
	салат овощной	45	55	0,79	0,79	3,03	4,02	4,7	5,85	47,27	61,45	19,48	19,48	1
	суп картофельный с фрикадельками	200	250	6,44	8,06	6,64	8,3	8,88	11,10	121,04	151,3	3,86	4,83	14
	мясные биточки с соусом	60/30	70/30	11,44	13,23	12,09	13,77	10,96	12,39	206,66	234,72	0,61	0,61	42
	каша рисовая рассыпчатая	130	130	3,21	3,21	5,29	5,29	32,33	32,33	194,34	194,34	0	0	47
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	64
Полдник														
	сырники из творога	60	70	10,48	12,31	5,9	6,93	13,18	15,48	138,10	162,27	0,14	0,16	33
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	62
Итого за день:		1286	1548	48,38	57,76	38,1	44,73	190,9	230,52	1316,74	1540,8	21,28	29,61	



День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с		
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
Завтрак 1															
	каша манная молочная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	22	
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12		
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	51	
Завтрак 2															
	фрукты	100	100	0,9	0,9			14,0	14,0	56	56	10,0	10,0		
Обед															
	салат из зелёного горошка	45	55	1,4	1,75	0,06	0,07	3,8	4,83	20,4	25,5	2,06	2,06	75	
	суп картофельный с котлета мясная	200	250	9,87	12,33	4,05	5,06	16,88	21,10	157,76	197,2	31,59	39,48	15	
	картофельное пюре	60	70	10,75	12,54	10,12	11,80	8,59	10,02	168,4	196,46	0	0	42	
	компот из сухофруктов	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	51	
Полдник															
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	63	
	булочка домашняя	40	50	3,14	3,14	5,84	5,84	29,84	29,84	193,6	193,6	0	0	68	
Итого за день:	йогурт фруктовый	180	200	9	10,00	5,76	6,40	15,3	17	156,6	174	1,08	1,20	66	
		1374	1598	53,16	64,37	47,32	54,24	211,44	241,01	1536,48	1764,11	64,98	65,73		



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
					д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп молочный пшеничный	180	200	4,33	4,81	4,65	5,17	14,87	16,52	120,75	134,16	0,82	0,91	18
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	1
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	58
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	67
Обед														
	салат овощной	45	55	0,79	0,79	3,03	4,02	4,7	5,85	47,27	61,45	19,48	19,48	1
	щи на мясном бульоне со сметаной	200	250	1,4	1,74	3,9	4,9	6,8	8,5	67,8	84,7	14,8	17,5	17
	макароны отварные	130	150	4,75	5,25	4,58	5,03	20,85	22,93	162,86	179,14	0	0	48
	с мясной подливой	70	80	13,92	15,90	10,72	12,26	8,88	10,14	195,20	223,08	10,15	14	
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	62
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	55
	пирожок с повидлом	70	75	3,87	4,19	4,66	5,05	40,08	43,42	214,8	232,7	0	0	72
Итого за день:		1276	1553	39,98	47,14	34,92	40,85	198,44	239,85	1311,13	1532,83	34,63	43,52	



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1	каша гречневая с маслом и сахаром	180	200	3,22	3,5	4,3	4,8	29,8	32,7	172	183			46
	печенье	20	25	1,5	1,87	1,96	2,45	14,88	17,6	83,4	104,25	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	
Завтрак 2	фрукты	100	100	0,9	0,9			14,0	14,0	56	56	10,0	10,0	55
Обед	салат овощной	45	55	0,79	0,79	3,03	4,02	4,7	5,85	47,27	61,45	19,48	19,48	5
	суп картофельный с гренками и со сметаной	200	250	4,60	5,75	7,71	9,64	11,95	14,94	87,79	109,74	7,84	9,8	16
	голубцы ленивые	180	200	14,15	15,84	23,25	26,04	11,4	12,76	311,35	348,71	3,82	4,28	40
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	64
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	Шарлотка с яблоками	110	130	6,7	6,9	7,9	8,1	36,5	39	240,6	250	0	0	75
кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	61	
Итого за день:		1214	1483	35,04	43,95	46,36	55,11	154,74	184,07	1129,61	1350,02	23,05	31,07	



День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	22
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	58
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	67
Обед														
	салат овощной	45	55	0,79	0,79	3,03	4,02	4,7	5,85	47,27	61,45	19,48	19,48	5
	суп с клёцками на мясном бульоне	200	250	2,02	2,53	2,56	3,21	7,77	9,72	62,32	77,9	1,85	2,9	12
	плов с мясом	150	170	14,92	17,90	12,50	15	30,67	36,8	363	435,6	1,46	1,75	43
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	63
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	винегрет овощной	60	60	0,92	0,92	6,11	6,11	6,83	6,83	87,08	87,08	7,51	7,51	7
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	55
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Итого за		1306	1578	36,61	44,7	33,79	39,9	182,06	225,52	1281,1	1530,21	34,59	36,6	



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
<b>Завтрак 1</b>														
	каша молочная "Дружба"	180	200	7,21	8,0	10,05	9,97	33,86	35,96	253,26	264,06	2,06	2,29	21
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	61
<b>Завтрак 2</b>														
	фрукты	100	100	0,9	0,9			14,0	14,0	56	56	10,0	10,0	
<b>Обед</b>														
	салат овощной	45	55	0,79	0,79	3,03	4,02	4,7	5,85	47,27	61,45	19,48	19,48	1
	борщ мясной со сметаной	200	250	2,2	2,75	5,80	7,25	18,2	22,75	102	127,5	16,5	20,63	9
	каша гречневая	130	130	1,77	1,77	6	6	33,48	33,48	194,92	194,92	0	0	46
	гуляш	70	80	11,68	13,63	12,48	14,56	2,28	2,66	168,3	196,35	0,39	0,46	41
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	64
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
<b>Полдник</b>														
	омлет натуральный	60	60	5,6	5,6	8,6	8,6	1,52	1,52	105,88	105,88	0	0	30
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	55
<b>Итого за день:</b>		1304	1568	40,93	50,16	52,29	59,02	193	224,28	1375	1586,55	30,02	40,01	



День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
<b>Завтрак 1</b>														
	суп рисовый молочный	180	200	4,33	4,81	4,65	5,16	14,87	16,52	120,74	134,16	0,81	0,91	<b>18</b>
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	<b>1</b>
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	<b>58</b>
<b>Завтрак 2</b>														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	<b>67</b>
<b>Обед</b>														
	салат из зеленого горошка	60	60	1,7	1,7	2,5	2,5	3,33	3,33	42,68	42,68	2,47	2,47	<b>75</b>
	суп крестьянский с мясом и сметаной	200	250	1,62	2,03	4,2	5,25	9,08	11,36	85,26	106,58	8,8	11,1	<b>16</b>
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	<b>51</b>
	котлета рыбная	60	70	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	<b>37</b>
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>63</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
<b>Полдник</b>														
	запеканка из творога	80	80	10,9	10,9	14,27	14,27	28,32	28,32	287	287	0,31	0,31	<b>31</b>
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	<b>62</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1356</b>	<b>1608</b>	<b>40,96</b>	<b>47,52</b>	<b>41,74</b>	<b>46,24</b>	<b>195,73</b>	<b>237,87</b>	<b>1366,74</b>	<b>1574,68</b>	<b>26,54</b>	<b>31,26</b>	



День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
<b>Завтрак 1</b>														
	каша пшеничная молочная	180	200	7,01	9,35	7,92	11,05	30,42	41,23	219,08	299,04	1,64	2,18	24
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	61
<b>Завтрак 2</b>														
	фрукты	100	100	0,9	0,9			14,0	14,0	56	56	10,0	10,0	
<b>Обед</b>														
	салат овощной	45	55	0,79	0,79	3,03	4,02	4,7	5,85	47,27	61,45	19,48	19,48	5
	свекольник с мясом и сметаной	200	250	1,73	2,17	3,52	4,41	9,67	12,09	92,61	115,77	6,99	8,74	10
	макароны отварные	130	150	4,75	5,25	4,58	5,03	20,85	22,93	162,86	179,14	0	0	48
	тефтели с соусом	60/30	70/30	7,19	7,99	9,74	10,83	7,69	8,55	147,33	163,7	0,02	0,03	44
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	64
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
<b>Полдник</b>														
	булочка домашняя	50	50	3,14	3,14	5,84	5,84	29,84	29,84	193,6	193,6	0	0	68
	чай с молоком	180	200	0,16	0,21			12	16	45,5	54,5	2,41	2,41	57
<b>Итого за день</b>		1334	1558	39,08	48,4	46,94	55,68	184,21	216,67	1355,03	1601,97	20,22	28,08	